**7-Б**

**Біологія**

Опрацювати питання «Клас Ссавці», поділ класу на групи. Першозвірі, Сумчасті, Плацентарні.

**Опорні конспекти з біології**

**Урок 7 клас біологія**

 **ОСОБЛИВОСТІ ОБМІНУ РЕЧОВИН ГЕТЕРОТРОФНОГО ОРГАНІЗМУ. ЖИВЛЕННЯ І ТРАВЛЕННЯ.**

**РІЗНОМАНІТНІСТЬ ТРАВНИХ СИСТЕМ**

*Гетеротрофи - цеорганізми «виробникипродукції»*

*чиїї «споживачі»?*

*Мета уроку*: сформуватизагальніпоняття про обмінречовин гетеротрофного організму; процесиживлення та травлення; розглянути та охарактеризуватирізноманітністьтравних систем тварин. Розвиватилогічне та критичнемислення. Виховувати культуру спілкування.

*Основніпоняття*: хижацтво, фітофаги, сапротрофи, фіпьтратори, ферменти, замкнений та наскрізний кишечник, щелепи, підшлунковазалоза, печінка.

*Обладнання і матеріали*: таблиці «Травнісистемитварин».

*Тип уроку*: засвоєнняновихзнань.

*Хід уроку*

*І. Організаційнийетап.*

1. Організаціякласу.

2. Розминка «Епіграф». Прочитайте епіграф. Дайте відповідь на запитання, поясніть свою відповідь.

*II. Актуалізаціяопорнихзнань.*

Асоціювання до поняттяживлення (складанняасоціативноїсхеми).

Вписуютьсяу схему способиживлення та прикладитварин.

*III. Мотиваціянавчальноїдіяльності.*

Прийом «Здивуй! Зацікав!».

Десятиметрова анаконда можепроковтнути жертву навітьмасою 70 кг. Відомийвипадок, коли пітонзавдовжки 5,7 м проковтнув гепарда. Зміїможутьголодувати до двох років.

Найбільшненажерливимитваринамивважаютьсобачихкліщів, якіпісля «обіду» можутьважити у 223 рази більше, ніж до нього. Так само кліщі легко переносять голод. Відомийвипадок, коли кліщііснувалибезїжі 7 років.

*IV. Засвоєнняновихзнань.*

Поясненнявчителя:

[Живлення тварин](http://uk.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%96%D0%B8%D0%B2%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8F_%D1%82%D0%B2%D0%B0%D1%80%D0%B8%D0%BD&action=edit&redlink=1) — надходження в організм і засвоєння ним речовин, необхідних для забезпечення енергетичних витрат, будови і відновлення тканин.

Учитель нагадує учням, що всі організми за типом живлення ділять на дві групи: автотрофні й гетеротрофні.

Заповнити схему:



. Типи травлення

Дати поняття про травлення, його типи. Травлення — сукупність про­цесів, що забезпечують механічне подрібнення та хімічне розщеплення харчових продуктів на компоненти, які всмоктуються та беруть участь в обміні речовин.

Внутрішньоклітинне травлення — субстрат — надходить у клітину, де розщеплюється ферментами цитоплазми або за участі лізосом, а також у травних вакуолях (піноцитоз, фагоцитоз) одноклітинних та нижчих ба­гатоклітинних організмів.

Зовнішньоклітинне травлення — ферменти, що синтезуються в кліти­нах, виділяються в зовнішнє середовище та розщеплюють речовини на значній відстані від клітин, які декретують їх (кишковопорожнинні, кільчасті черви, ракоподібні, хордові, крім ланцетника).

Вищі багатоклітинні — порожнинне травлення.

Пристінкове, або мембранне, травлення — ферменти, що знаходяться на клітинній мембрані. У більшості високоорганізованих тварин такі процеси протікають на поверхні травних клітин.

4. Загальний план будови органів травлення. Дати поняття про ос­новні відділи травного каналу й органи, що там розташовані.



1. Повторенняспособівживленнятварин на базіасоціативноїсхеми, доповненнясхеми.

2. Різноманітністьтравних систем безхребетнихтваринза таблицею

кишковопорожнинні; плоскі черви; кільчасті черви; членистоногі; молюски.

3. Різноманітністьтравних систем хребетнихтваринза таблицею : риби; амфібії; рептилії; птахи; ссавці.

*V. Узагальнення і систематизаціязнань.*

1. Складання порівняльної таблицідвох тварин.

2. Робота з термінами: хижацтво, фітофаги, фільтратори, ферменти, замкнений та наскрізний кишечник, щелепи, підшлунковазалоза, печінка.

*VI. Підсумки.*

Підбиттяпідсумків з використаннямвправи «Похвала»: учніхвалять роботу однокласників.

*VII. Домашнєзавдання.*

**. Відшукатицікавуінформацію про дихання в різнихтварин**.

**Дативідповідь на запитання:**

1. У якихтвариншлунокскладний, має не одну, а кілька камер? Назвітьтварин і поясніть, ізчимцепов’язано.

2. Чи є тварини, у яких у процесіеволюціїтравна система зниклаабозазналаспрощення? Назвітьцихтварин і вкажіть причини таких змін.

3. Перерахуйтебезхребетних і хребетнихтварин, якідобуваютьїжу за допомогоюфільтрації. Де живутьцітварини?

**Урок**

 **ДИХАННЯ ТА ГАЗООБМІН У ТВАРИН. ОРГАНИ ДИХАННЯ (ГАЗООБМІНУ), ЇХНЯ РІЗНОМАНІТНІСТЬ І ФУНКЦІЇ. ЗНАЧЕННЯ ПРОЦЕСІВ ДИХАННЯ ДЛЯ ВИВІЛЬНЕННЯ ЕНЕРГІЇ В КЛІТИНІ**

*Без диханняіснуванняорганізмунеможливе...*

Мета уроку: сформуватипоняття про дихання та газообмін у тварин, роль цихпроцесів у життітварин. Розглянутиорганидиханнятварин, їхнюрізноманітність і функції.

Основніпоняття: газообмін, легеневімішки, повітрянімішки, подвійнедихання, зябра, трахеї, легені, діафрагма.

Обладнання і матеріали: таблиці «Дихальнісистемитварин», відеофрагменти про процесидихання у тварин.

Тип уроку: засвоєнняновихзнань.

**Хід уроку**

**І. Організаційний етап**

Повідомлення теми, мети, завдань уроку.

**ІІ. Розминка**

Із свого життєвого досвіду ми знаємо, що людина і тварина у момент народження робить перший вдих і вже до кінця життя буде здійснювати дихальні рухи – вдих і видих. Ці рухи дуже необхідні – вони підтримують життя.

Отже, дихання – це необхідна умова існування живого організму.

**ІІІ. Актуалізація опорних знань і мотивація навчальної діяльності**

Демонстрація малюнків та таблиць.

*Питання до учнів.*

1. Хто зображений на малюнках?
2. Що між ними є спільного?
3. Які ви пам’ятаєте органи у тварин і рослин?
4. А чи є такі органи у людей?
5. За якими ознаками можна відрізнити живий організм від неживого? (дихання, рух, ріст, живлення, розмноження, обмін речовин)
6. Що ви знаєте про дихання?

*Інтерактивна методика «Мозковий штурм»:*

 Які почуття, слова, асоціації викликає у вас слово «дихання». (Учні називають, учитель записує на дошці у вигляді схеми).

Зябра

Кисень

Шкіра

Ротова порожнина

Легені

Трахеї

Окиснення

Повітря

Життя

Здоров’я

Дихання

**ІV. Вивчення нового матеріалу**

*1. Дихання.*

Бесіда.

Дихання в тварин відбувається цілодобово. Тварини вбирають кисень з повітря і він транспортується до всіх клітин організму.

Який процес відбувається в клітині при наявності кисню? (процес окислення,в результаті якого виділяється енергія). Це клітинне дихання.

*2. Органи дихання.*

Отже, ми вияснили, що дихання – це складний процес надходження в організм кисню, який забезпечує процеси утворення енергії.

 У деяких тварин органами дихання є зябра (риби, ракоподібні), трахеї або дихальні трубочки (павуки, комахи) та легені (земноводні, плазуни та ссавці).

 В залежності від будови органів дихання розрізняють різні типи дихання:

* Зябровий тип дихання – тварини вбирають розчинений кисень з води;
* Шкірне дихання – повітря надходить через вологу шкіру;
* Трахейне дихання – кисень надходить до організму через спеціальні трубочки (трахеї), які відкриваються отворами на черевці;
* Легеневе дихання – дихання легенями, яке має переважна більшість наземних тварин та людина.

Легені – це парні комірчасті органи, що найкраще пристосувались до газообміну на суходолі.

У багатьох тварин легеневе дихання поєднується з диханням через шкіру. У людини та ссавців 98% газообміну проходить через легені і лише 2% через шкіру.

Допоміжними органами дихання є шкіра, плавальний міхур, ротова порожнина, легеневі мішки.

 В процесі роботи використовуємо наочний матеріал (таблиці та ілюстрації з органами дихання), а також проводимо термінологічну роботу. (Учні зачитують домашнє завдання «Органи дихальної системи», продовжуючи заповнювати таблицю №2).

Висновок: тварини дихають різними органами.

 *3. Значення органів дихання.*

Учні самостійно роблять висновки:

* Надходження в організм кисню;
* Використання його клітинами і тканинами для окислення органічних речовин;
* Забезпечення організму необхідною для його життєдіяльності енергією.

**V. Узагальнення, систематизація й контроль знань та вмінь учнів**

*1. Проблемні завдання.*

Клас ділиться на групи.

|  |  |
| --- | --- |
| Група 1 | Чи однакова інтенсивність дихання собаки коли він біжить і коли спить? Чому? |
| Група 2 | Чому в сонячний день ми ніколи не зустрінемось з ропухою? |

*2.* Кисень для дихання потрібен усім організмам, але не всі тварини мають органи дихання як, наприклад, дощовий черв’як. Поміркуйте, як клітини його тіла отримують кисень.

*3.* Інтенсивність дихання характерна для молодих органів у рослин і тварин. Чому? (В місцях росту клітини швидко діляться і ростуть. Для цього потрібні поживні речовини і велика кількість енергії).

*4. Ланцюжкове взаємоопитування.*

Один учень розпочинає речення, а другий продовжує.

Наприклад:

1. З повітря організми вбирають…
2. Під час дихання видихають…

*5. Вправа «Мікрофон»*

Як ви для себе розшифрували девіз уроку:

* Основним скарбом в процесі дихання являється…
* У землі живе багато рослин і тварин…
* Вода – колиска життя…
* Природа…

**VІ. Домашнє завдання**

1. Скласти кросворд, ребус на тему «Дихання».
2. Підготувати доповідь на тему «Транспорт речовин у тварин»

**Тест 7 клас Біологія**

**1. Для чоготваринамнеобхіднепостійненадходженнякиснюізнавколишньогосередовища?**

**2. Наведітьприкладитварин, щоздійснюютьгазообмін: а) всієюповерхнеютіла; б) зябрами; в) легенями; г) трахеями.**

**а) кишковопорожнинні; плоскі черви; круглі черви; земноводні.**

**б) сидячібагатощетинкові черви; молюскидвостулкові; головоногімолюски; ракоподібні; риби; деякі личинки комах; пуголовки (личинки) земноводних.**

**в) черевоногі; земноводні, плазуни; птахи; ссавці .**

**в) комахи; деякіпавуки.**

**3. Якітвариниживуть у воді, але газообмінздійснюютьзавдякилегеням?**

**Дводишніриби; водніплазуни.**

**4. Яку роль виконує кров у процесігазообміну?**

**Кисеньвідорганівдихання до клітин, а вуглекислий газ відклітиндоорганівдихання у більшостітваринтранспортує кров.**

**5. Чим відрізняєтьсягазообмін у земноводних і плазунів?**

**6. У чомуполягаютьособливостібудовиорганів, щозабезпечуютьгазообмін у птахів?**

7.  Заповнітьтаблицю в зошиті, поставивши позначку «+» навпроти характеристик, щопритаманнівідповіднимтваринам.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вид | Спосібгазообміну | Органидихання |
| Воднедихання | Пові­трянедихання | Немаєорганівдихання | Зябра | Леге­невиймішок | Трахеї | Парнілегені |
| Гідразвичайна |  |   |  |   |   |   |   |
| Дощовийчерв'як |   |  |   |   |   |   |   |
| Річковий рак |  |   |   |  |   |   |   |
| Павук-хрестовик |   |  |   |   |  |  |   |   |
| Хрущ |   |  |   |   |   |  |   |   |
| Винограднийслимак |   |  |   |   |  |   |   |   |
| Окунь звичайний |  |   |   |  |   |   |   |   |
| Прудка ящірка |   |  |   |   |  |   |   |   |
| Синій кит |   |  |   |   |   |   |  |   |

**Географія**

Опрацювати питання «Населення Південної Америки»

**Опорні конспекти з географії**

**Урок 7 клас Географія**

**Тема. Населення, його склад та розміщення. Австралійський союз — єдина держава на материку. Україна і Австралія. Практична робота №7 (закінчення)**

|  |
| --- |
| **Мета:**сформувати в учнів поняття про особливості сучасного населення Австралії; продовжити формування умінь складати характеристику країни; удосконалити практичні навички учнів працювати з картами атласу, розвивати творчі здібності, навички самооцінки.**Тип уроку:**комбінований.**Обладнання:**політична карта світу, атласи, підручники.**Опорні та базові поняття:**релікт, ендемік, природна зона, природні ресурси, населення, густота населення, галузі господарства, діаспора.**Географічна номенклатура:** *міста:* Сідней, Мельбурн, Канберра, Аделаїда, Брісбен, Перт.ЗМІСТ УРОКУ**I. Організаційний момент****II. Актуалізація опорних знань і вмінь учнів**1. Прийом «Бліцопитування».•  Крайня північна точка Австралії...•  Найвища точка Австралії...•  Найдовша річка Австралії...•  Крайня південна точка Австралії...•  Найнижча точка Австралії...•  Найвище дерево...•  Крайня західна точка Австралії...•  Найбільша за площею природна зона Австралії...•  Крайня східна точка Австралії...**IIІ. Мотивація навчальної та пізнавальної діяльності учнів****Прийом «Приваблива мета»**Учитель. Ми ознайомилися з природою Австралії, зазначивши причини своєрідності органічного світу. Останній урок з цієї теми присвячений населенню та країні материка. Це не помилка. Незвичайність Австралії виявляє себе і тут, бо це єдиний материк світу, вся територія якого зайнята однією країною, що до того не має суходільних кордонів. Офіційна назва цієї держави — Австралійський Союз. Ви вже маєте досвід складання характеристики окремої країни, отже, зможете виявити головні особливості Австралійського Союзу.**IV. Вивчення нового матеріалу****1. Виступ учня з доповіддю «Візитна картка — Австралійський Союз»****2. Складання характеристики Австралійського Союзу (використовуючи довідник учня)**1) Населення (використовуючи карту атласу «Населення світу»):а) історія заселення Австралії (доповідь учня);б) склад населення (доповідь учня «Корінне населення — абори­гени»);в) розміщення населення (густота, міське населення, великі міста, природний приріст).2) Господарство (аналіз комплексної карти Австралії в атласі).а) назвіть три головні галузі господарства;б) промисловість;в) сільське господарство;г) транспорт.3) Доповідь учня про зв’язки України та Австралії.**V. Закріплення вивченого матеріалу****1. Прийом «Мікрофон»**•  Розкажіть про сучасний склад населення Австралії.•  Представниками якої раси є аборигени Австралії?•  Чим обумовлена нерівномірність розселення населення Австралійського Союзу?•  Назвіть великі міста Австралії.•  Які галузі господарства Австралійського Союзу є провідними?•  Чому транспорт відіграє величезну роль у житті Австралії?•  Які зв’язки Україна має з Австралійським Союзом?**2. Прийом «Експрес-тест»**1. Австралійські аборигени мають походження з:а) Північної та Південної Америки;б) Південної та Південно-Східної Азії;в) Західної та Північної Європи;г) Південної та Східної Африки.2. В даний час найбільша щільність населення є характерною для:    а) центральних районів; б) північного сходу; в) північного заходу; г) південного сходу.3. Найбільша частина англо-австралійців живе...а) в сільській місцевості;б) в містах;в) в центральній частині материка;г) вздовж річкових долин.4. Перші переселенці з Європи займалися:    а) скотарством; б) видобутком золота; в) землеробством; г) мореплавством.5. Австралія була колонією:а) Франції; б) Великої Британії; в) Іспанії; г) Голандії.6. Столиця Австралійського Союзу:а) Сідней; б) Мельбурн; в) Канберра; г) Аделаїда.7. Частка аборигенів у загальній чисельності населення Австралії складає:а) 20 %; б) 10 %; в) 1 %; г) 2,8 %;8. До сьогоднішнього дня австралійські аборигени займаються традиційною для них справою:    а) землеробством; б) скотарством; в) видобутком корисних копалин; г) збиральництвом.9. Найбільш поширеним та специфічним для охоти в аборигенів є:а) бумеранг; б) капкан; в) тамагавк; г) алебард.**VI. Підсумок уроку****Прийом «Роблю висновок»**•  Австралійський Союз — розвинена індустріально-аграрна країна, що займає всю площу материка Австралія та прилеглих до нього ­островів.•  Сучасне населення Австралійського Союзу складається з англо-австралійців, аборигенів та переселенців з інших країн світу.•  Провідними галузями австралійської промисловості є металургія, машинобудування, видобувна, хімічна, харчова, а сільського господарства — тваринництво.•  Україна має зв’язки з Австралією.**VII.****Домашнє завдання**•  Опрацювати відповідний матеріал підручника.•  Підготувати повідомлення про відкриття і дослідження Антарктиди.  |

. Фізико-географічнеположення материка

S = \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ млн. км2

Відносноекватора \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ півкуля

Відноснонульовогомеридіана \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ півкуля

Особливість: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2. Історіядослідження

1. Абель Тасман \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2. МетьюФліндерс \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. Джеймс Кук \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Особливість: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. Рельєф і кориснікопалини

Австралійська платформа \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Середнявисота материка Нсер\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Найвища вершина \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Кориснікопалини \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Особливість: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4. Клімат

1). Австраліяспекотний материк, причиною чого є:

а) область високоготиску;

б) область низькоготиску;

в) високітемператури.

2). Над Австралієюпануютьповітрянімаси:

а) екваторіальні;

б) тропічні;

в) помірні.

3). Повітрянімаси з океану не приносятьопадів на більшучастинутериторії материка, тому щозаважає:

а) Східно-Австралійськатечія;

б) Великий Вододільний хребет.

Особливість: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5. Внутрішні води

1). РікиАвстраліїпересихаютьунаслідок:

а) відсутностісхилутериторії;

б) сухостіклімату.

2). РічкиАвстралії, щопересихають, називаються:

а) ваді;

б) кріки.

Особливість: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

6. Природнізони

Гра «Щозайве?»

1). Кускус, вомбат, лев, єхидна, кенгуру.

2). Акація, евкаліпт, пляшкове дерево, фікуси, алое.

3). Сміттєві кури, лірохвіст, сумчастийдиявол, зебра, папуга.

4). Пума, коала, качкодзьоб, собака динго, страус ему.

Особливістьфауни: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Особливістьфлори: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

7. Населення і політична карта

Чисельність \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ млн. осіб



Держава: Австралійський Союз

Столиця: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Особливість: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Математика**

7Б(Геометрія)

***Бісектриса кута як ГМТ площини, рівновіддалених від сторін кута. Коло, описане навколо трикутника. Коло, вписане в трикутник.***

***І. Теоретичні запитання***

1. Що таке ГМТ?

2. Що таке середини перпендикуляр?

3. Як переконатися, що фігури є ГМТ?

4. Як знайти ГМТ?

5. Сформулюйте теорему про бісектрису кута як ГМТ площини.

6. Дайте означення кола через ГМТ.

7. Дайте означення круга через ГМТ.

8. Яке коло називається описаним навколо трикутника?

9. Яке коло називається вписаним в трикутник?

10. Сформулюйте теорему про описане коло.

11. Де лежить центр описаного кола?

12. Сформулюйте теорему про вписане коло

13. Де лежить центр вписаного кола?

***ІІ. Практичні запитання***

1. Коло з радіусами 10 см і 4 см мають внутрішній дотик. Знайдіть відстань між центрами цих кіл.

2. Коло з радіусами 10 см і 4 см мають зовнішній дотик. Знайдіть відстань між центрами цих кіл.

3. Скільки з однієї точки кола можна провести: хорд, діаметрів, радіусів?

4. Радіус кола 4 см. Чи може хорда цього кола дорівнювати: а) 7 см, б) 8 см, в) 9 см, г) 4 см.

5. Скільки рівних дотичних до даного кола можна провести через дану точку, що лежить: а) поза колом, б) на колі, в) в середині кола.

6. Яке з висловлень правильне: а) будь яка точка бісектриси кута рівновіддалена від сторін кута, б) існування точки бісектриси кута, не рівновіддалених від сторін кута.

7. Скільки кіл можна провести через: а) 1 точку, б) 2 точки, в) 3 точки.

**Зарубіжна література**

**7-Б клас : О.Грін "Пурпурові вітрила", прочитати 1 і 2 розділ.**

**Географія**

**Основні поняття і терміни**

|  |
| --- |
| **7 клас**  |
| **Тема АВСТРАЛІЯ**  |
| ГП, крайні точки, елементи берегової лінії,  |
| Відкриття і освоєння материка |
| Особливості клімату і внутрішніх вод  |
|  |
|  |

**Біологія**

|  |
| --- |
| **7клас**  |
| **Живлення, травлення. Типи поживних речовин** |
| Травна система |
| Орган, залоза, фермент  |
| Дихання газобмін .розщеплення |
| Анаероби , аероби |
|  |
|  |

**Волейбол**

Загальні відомості

Існують декілька різних версій гри**. Мета гри** — направити м'яч над сіткою таким чином, щоб він доторкнувся до ділянки суперника та запобігти спробі гравців суперника зробити те саме. Для цього команда має торкнутися до м'яча не більше трьох разів (або, можливо, ще один раз на блоку).

М'яч вводиться до гри через подачу: гравець, що подає, завдає удару по м'ячу направляючи його у бік суперника. Розіграш кожного м'яча триває до приземлення м'яча на майданчик, виходу в **«аут»** або порушення правил.

У волейболі команда, яка виграла розіграш, отримує очко (за системою «кожний розіграш — одне очко»). Коли команда, що приймає подачу, виграє розіграш, вона одержує очко і право подавати, її гравці переходять на одну позицію за годинниковою стрілкою.

Волейбол ([англ.](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%BD%D0%B3%D0%BB%D1%96%D0%B9%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%B0_%D0%BC%D0%BE%D0%B2%D0%B0) *volleyball* від volley — «залп», «удар з льоту», і ball — «м'яч») — вид [спорту](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82), командна спортивна гра, в процесі якої дві команди змагаються на спеціальному майданчику, розділеному сіткою, прагнучи направити м'яч на сторону суперника так, щоб він приземлився на майданчику супротивника (добити до підлоги), або гравець команди, що захищається, припустився помилки. При цьому для організації нападу гравцям однієї команди дається **не більше трьох торкань** м'яча поспіль (на додаток до торкання на блоці). Центральний орган волейболу, як міжнародного виду спорту, що визначає зведення правил FIVB (англ.) — [Міжнародна волейбольна федерація](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D1%96%D0%B6%D0%BD%D0%B0%D1%80%D0%BE%D0%B4%D0%BD%D0%B0_%D0%B2%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B9%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0_%D1%84%D0%B5%D0%B4%D0%B5%D1%80%D0%B0%D1%86%D1%96%D1%8F). **Волейбол —**[**олімпійський**](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D0%BB%D1%96%D0%BC%D0%BF%D1%96%D0%B9%D1%81%D1%8C%D0%BA%D1%96_%D1%96%D0%B3%D1%80%D0%B8)**вид спорту з**[**1964**](https://uk.wikipedia.org/wiki/1964)**року**. Волейбол — неконтактний, комбінаційний вид спорту, де кожен гравець має свою спеціалізацію на майданчику. Найважливішими якостями для гравців у волейболі є стрибучість для можливості високо піднятися над сіткою, реакція, координація, фізична сила для ефективних ударів. Для любителів волейбол — поширена розвага і спосіб відпочинку завдяки простоті правил і доступності інвентарю. Існують численні варіанти волейболу, що відгалузилися від основного виду, — [пляжний волейбол](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BB%D1%8F%D0%B6%D0%BD%D0%B8%D0%B9_%D0%B2%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B9%D0%B1%D0%BE%D0%BB) (олімпійський вид з [1996](https://uk.wikipedia.org/wiki/1996) року), [міні-волейбол](https://uk.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%9C%D1%96%D0%BD%D1%96-%D0%B2%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B9%D0%B1%D0%BE%D0%BB&action=edit&redlink=1).

Історія

### Походження сучасного волейболу

Винахідником волейболу вважається [**Вільям Джон Морган**](https://uk.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%92%D1%96%D0%BB%D1%8C%D1%8F%D0%BC_%D0%94%D0%B6%D0%BE%D0%BD_%D0%9C%D0%BE%D1%80%D0%B3%D0%B0%D0%BD&action=edit&redlink=1)**,** викладач фізичного виховання коледжу Асоціації молодих християн (YMCA) в [**місті**](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D1%96%D1%81%D1%82%D0%BE) **Холіоке (штат**[**Массачусетс**](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%B0%D1%81%D1%81%D0%B0%D1%87%D1%83%D1%81%D0%B5%D1%82%D1%81)**,** [**США**](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%A8%D0%90)). **9 лютого** [**1895**](https://uk.wikipedia.org/wiki/1895) року в спортивному залі він підвісив тенісну сітку на висоті 197 см, і його учні, число яких на майданчику не обмежувалося, стали перекидати через неї баскетбольний м’яч. Морган назвав нову гру **«мінтонет»**. Роком пізніше гра демонструвалася на конференції коледжів асоціації молодих християн в Спрінгфілді і за пропозицією професора Альфреда Т. Хальстеда отримала нову назву — «волейбол». **У** [**1897**](https://uk.wikipedia.org/wiki/1897) році були опубліковані **перші правила волейболу**. Загальні правила гри сформувалися **в** [**1915**](https://uk.wikipedia.org/wiki/1915)**—**[**25**](https://uk.wikipedia.org/wiki/1925). У країнах [Америки](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%BC%D0%B5%D1%80%D0%B8%D0%BA%D0%B0), [Африки](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D1%84%D1%80%D0%B8%D0%BA%D0%B0), [Європи](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%84%D0%B2%D1%80%D0%BE%D0%BF%D0%B0) практикувався волейбол з **шістьма гравцями на майданчику**, в [Азії](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%B7%D1%96%D1%8F) — з дев'ятьма або дванадцятьма гравцями на майданчику 11х22 м без зміни позицій гравцями під час матчу. У[1922](https://uk.wikipedia.org/wiki/1922) році проведені перші загальнонаціональні змагання — в Брукліні відбувся чемпіонат YMCA за участю 23 чоловічих команд. У тому ж році була утворена федерація баскетболу і волейболу [Чехословаччини](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A7%D0%B5%D1%85%D0%BE%D1%81%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D1%87%D1%87%D0%B8%D0%BD%D0%B0) — перша у світі спортивна організація з волейболу. У другій половині 1920-х років виникли національні федерації [Болгарії](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%BE%D0%BB%D0%B3%D0%B0%D1%80%D1%96%D1%8F), [СРСР](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%A0%D0%A1%D0%A0), США і [Японії](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%AF%D0%BF%D0%BE%D0%BD%D1%96%D1%8F). У той же період формуються головні аспекти техніки — подача, приймання, нападний удар і блок. На їх основі виникає тактика командних дій. У 1930-і роки з'явилися груповий блок і страхування, варіювалися нападні й обманні удари. У [1936](https://uk.wikipedia.org/wiki/1936) році на конгресі Міжнародної федерації з [гандболу](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%B0%D0%BD%D0%B4%D0%B1%D0%BE%D0%BB), що проводився в [Стокгольмі](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D1%82%D0%BE%D0%BA%D0%B3%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BC), делегація [Польщі](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D1%89%D0%B0) виступила з ініціативою організувати технічний комітет з волейболу як частину федерації з гандболу. Була утворена комісія, до якої увійшли 13 країн Європи, 5 країн Америки і 4 країни Азії. Членами цієї комісії як основні були прийняті американські правила з незначними змінами: виміри проводилися в метричних пропорціях, м'яча можна було торкатися всім тілом вище поясу, після того, як торкнувся м'яча на блоці, гравцю було заборонено **повторне торкання поспіль**, **висота сітки для жінок — 224 см**, зона подачі була суворо обмежена.Український волейбол зароджувався у м. Харкові: у жовтні 1925 р. з м. Москви правила гри, волейбольні м’яч і сітку привіз директор науково-дослідного інституту фізичної культури Блях В.А. Першими серед тих, хто розпочав грати у волейбол і надалі активно сприяв його розвитку, були Шелекетін Г., Єсипенко О. (одні з перших в СРСР заслужених майстрів спорту), Блях В., Блудов К., Бевз Л., Стрикунов В., Макрідін В., Брагінський С., Духовний С., Музикантський І. та ін. З року в рік популярність волейболу зростала і розповсюджувалася до інших міст України (Києва, Дніпропетровська, Одеси, Полтави, Херсону).

### Післявоєнна історія

Після закінчення [Другої світової війни](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D1%80%D1%83%D0%B3%D0%B0_%D1%81%D0%B2%D1%96%D1%82%D0%BE%D0%B2%D0%B0_%D0%B2%D1%96%D0%B9%D0%BD%D0%B0) стали розширюватися міжнародні контакти. 18—20 квітня [1947](https://uk.wikipedia.org/wiki/1947) в [Парижі](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%B0%D1%80%D0%B8%D0%B6) відбувся перший конгрес Міжнародної федерації волейболу (FIVB) за участю представників 14 країн: [Бельгії](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%B3%D1%96%D1%8F), [Бразилії](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%B8%D0%BB%D1%96%D1%8F), [Угорщини](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A3%D0%B3%D0%BE%D1%80%D1%89%D0%B8%D0%BD%D0%B0), [Єгипту](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%84%D0%B3%D0%B8%D0%BF%D1%82), [Італії](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%86%D1%82%D0%B0%D0%BB%D1%96%D1%8F), [Нідерландів](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D1%96%D0%B4%D0%B5%D1%80%D0%BB%D0%B0%D0%BD%D0%B4%D0%B8), Польщі, [Португалії](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BE%D1%80%D1%82%D1%83%D0%B3%D0%B0%D0%BB%D1%96%D1%8F), [Румунії](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D1%83%D0%BC%D1%83%D0%BD%D1%96%D1%8F), США,[Уругваю](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A3%D1%80%D1%83%D0%B3%D0%B2%D0%B0%D0%B9), [Франції](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D1%80%D0%B0%D0%BD%D1%86%D1%96%D1%8F), Чехословаччини і [Югославії](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%AE%D0%B3%D0%BE%D1%81%D0%BB%D0%B0%D0%B2%D1%96%D1%8F), які і стали першими офіційними членами FIVB. FIVB затвердила офіційні міжнародні правила, а в її складі були утворені арбітражна комісія і комісія з розробки і вдосконалення правил гри.У 1957 році на 53-й сесії Міжнародного олімпійського комітету волейбол був оголошений олімпійським видом спорту. У 1964 р. у Токіо відбувся перший Олімпійський турнір з волейболу за участю 10 чоловічих і 6 жіночих команд, це було величезним досягненням волейболу. Радянська чоловіча і японська жіноча команди завоювали перші Олімпійські золоті медалі.Першим президентом FIVB був обраний французький архітектор [Поль Лібо](https://uk.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D1%8C_%D0%9B%D1%96%D0%B1%D0%BE&action=edit&redlink=1), якого згодом неодноразово переобирали на цю посаду до [1984](https://uk.wikipedia.org/wiki/1984) року.

### Нові правила

У 1984 році Поля Лібо змінив на посту президента FIVB доктор Рубен Акоста, адвокат з [Мексики](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%B5%D0%BA%D1%81%D0%B8%D0%BA%D0%B0). За ініціативою Рубена Акости проведено численні зміни в правилах гри,направлені на підвищення видовищності змагань. Напередодні [Олімпійських ігор-1988](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D1%96%D1%82%D0%BD%D1%96_%D0%9E%D0%BB%D1%96%D0%BC%D0%BF%D1%96%D0%B9%D1%81%D1%8C%D0%BA%D1%96_%D1%96%D0%B3%D1%80%D0%B8_1988) в [Сеулі](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%B5%D1%83%D0%BB) відбувся 21-й конгрес FIVB, на якому були прийняті зміни в регламенті вирішальної п'ятої партії: тепер вона повинна гратися за системою «раллі-пойнт» («розіграш-очко»). З [1998](https://uk.wikipedia.org/wiki/1998) року така система підрахунку очок розповсюджується на весь матч, в тому ж році з'явилося амплуа [ліберо](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D1%96%D0%B1%D0%B5%D1%80%D0%BE).

На початку 1980-х з'явилася подача в стрибку і сама гра стала ще агресивнішою і швидшою. Збільшився й зріст волейболістів. Якщо в 1970-і роки в команді могло не бути жодного гравця зростом вище 2-х метрів, то з 1990-х років все змінилося. У командах високого класу нижчими 195—200 см зазвичай є лише ліберо. Навіть у жіночих командах гравці вищі за два метри — нормальне явище. З [1990](https://uk.wikipedia.org/wiki/1990) року стала розігруватися [Світова ліга з волейболу](https://uk.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%A1%D0%B2%D1%96%D1%82%D0%BE%D0%B2%D0%B0_%D0%BB%D1%96%D0%B3%D0%B0_%D0%B7_%D0%B2%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B9%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%83&action=edit&redlink=1), щорічний цикл змагань, покликаний збільшити популярність цього виду спорту у всьому світі. З [1993](https://uk.wikipedia.org/wiki/1993) проводиться аналогічне змагання у жінок — «Гран-прі».

### Сучасний стан

**З** [**2006**](https://uk.wikipedia.org/wiki/2006) **року FIVB об'єднує 219 національних федерацій волейболу**. Волейбол є одним з найпопулярніших видів спорту на планеті. Найрозвиненішим волейбол, як вид спорту, є в таких країнах, як Бразилія, Італія, [Китай](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%B8%D1%82%D0%B0%D0%B9), Росія, США, Японія, Польща. Чинним чемпіоном світу серед чоловіків є [збірна Бразилії](https://uk.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%A7%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D1%96%D1%87%D0%B0_%D0%B7%D0%B1%D1%96%D1%80%D0%BD%D0%B0_%D0%91%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%B8%D0%BB%D1%96%D1%97_%D0%B7_%D0%B2%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B9%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%83&action=edit&redlink=1) ([Чемпіонат світу з волейболу](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A7%D0%B5%D0%BC%D0%BF%D1%96%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D1%82_%D1%81%D0%B2%D1%96%D1%82%D1%83_%D0%B7_%D0%B2%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B9%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%83) 2010 року).

## **Правила**

Гра ведеться на прямокутному майданчику розміром **18х9 метрів**. Майданчик розділений посередині сіткою. Гра ведеться сферичним **м'ячем** колом **65—67 см**, **вагою 260—280** г. Кожна з двох команд складається **максимум з 12 гравців**, а на полі **одночасно** знаходяться **6**. Мета гри — ударом добити м'яч до ігрової поверхні майданчика половини супротивника або примусити його помилитися.

Гра починається **введенням м'яча в гру за допомогою подачі**. Після введення м'яча в гру подачею і успішного розіграшу подача переходить до тієї команди, яка виграла очко. **Майданчик** за кількістю гравців умовно **розділений на 6 зон**. Після кожного переходу права подачі переходять від однієї команди до іншої в результаті розіграшу очка, гравці **переміщаються** в наступну зону **за годинниковою стрілкою.**

### Подача

Виконує подачу гравець, який в результаті останнього переходу переміщається з другої в першу зону. **Подача** проводиться **із зони подачі за задньою лінією ігрового майданчика**. Завдання гравця, що подає, відправити м'яч на половину супротивника. До того як гравець не торкнеться м'яча при подачі, жодна частина його тіла не повинна торкнутися поверхні майданчика (особливо це стосується подачі в стрибку). У польоті м'яч може торкнутися сітки, але не повинен торкатися антен або їх уявного продовження вгору. Якщо м'яч торкнеться поверхні ігрового майданчика, команді, що подавала, зараховується очко. Якщо гравець, який подавав, порушив правила або відправив м'яч до ауту, то очко зараховується команді, що приймала. Не дозволяється блокувати м'яч при подачі, перериваючи його траєкторію над сіткою. **Якщо очко вигране командою, яка подавала м'яч, то подачу продовжує виконувати той же гравець.**

### Прийом

Зазвичай приймають м'яч гравці, які стоять **на задній лінії, тобто в 5, 6, 1 зонах**. Проте прийняти подачу може будь-який гравець. Гравцям команди, що перебувають на прийомі, **дозволяється зробити три торкання** і максимум після третього перевести м'яч на половину супротивника. Обробляти м'яч на прийомі можна в будь-якому місці майданчика і вільного простору, але тільки не на половині майданчика супротивника. При цьому, якщо доводиться пасом переводити м'яч назад на свою ігрову половину, друга передача з трьох не може проходити між антенами, а обов'язково повинна проходити поза ними. Під час прийому не допускається затримка м'яча при його обробці, хоча **приймати м'яч можна будь-якою частиною тіла.**

### Атака

Зазвичай при успішному прийомі м'яч приймається гравцями задньої лінії (1-е торкання), доводиться до зв'язкового гравця (2-е торкання), який передає м'яч гравцеві атаки (3-е торкання). При ударі м'яч, повинен пройти над сіткою, але в просторі між двома антенами. При цьому м'яч може зачепити сітку, але не повинен зачіпати антени або їх уявного продовження вгору. Гравці передньої лінії можуть атакувати з будь-якої точки майданчика. Гравці задньої лінії перед атакою повинні відштовхуватися за спеціальною триметровою лінією. Заборонено атакувати (тобто завдавати удару по м'ячу вище за лінію верхнього краю сітки) тільки ліберо.

### Регламент

Волейбольна **партія не обмежена в часі і триває до 25 очок**. При цьому якщо перевага над супротивником не досягла **2 очок**, партія триватиме до тих пір, поки не буде досягнута потрібна перевага. Матч триває до того, як одна з команд виграє три партії. У **п'ятій партії (**[**тай-брейк**](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D0%B0%D0%B9-%D0%B1%D1%80%D0%B5%D0%B9%D0%BA)**)** рахунок ведеться **до 15 очок**. У кожній партії тренер кожної з команд може попросити **два** [**тайм-аути**](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D0%B0%D0%B9%D0%BC-%D0%B0%D1%83%D1%82) по **30 секунд**. **Додатково у перших 4 партіях призначаються технічні тайм-аути після досягнення однієї з команд 8 і 16 очок (по 60 секунд).** У кожній партії тренер має право провести не більше **6 замін польових гравців (окрім ліберо).**

**Перевір себе**

1. ***Які ви знаете пересування в грі волейбол?***

Правильна відповідь: ***Пересування***наплощадкивиконують ходьбой, бігом або стрибком. **Ходьба.**Ігрок ходить шагом, винося ногу вперед трохизігнутой. Це позволяєзберегти стійку и швидко приймати вихідне положення для виконуваня техничних прийомов.**Біг.**Швидке переміщення и різкі змінення направлення,виконують бігом на трохизігнутих ногах.**Стрибок.** Виконують з місця або з розбігу, як правило, поштовхом двох ніг.Стрибок сполучається с кроком або бігом з цілью швидкого завершення ціх переміщень. **Зупинки.** Розрізняють два засіба: кроком и стрибком.

1. ***Що таке подачам`яча?***

Правильна відповідь:***Подача м`яча.***Технічний прийом, котрим м***`***яч вводиться до гри.

1. ***Які ви знаете подачі?***

Правильна відповідь:Розрізняють чотирирізновидності подач: нижня пряма, нижнябокова, верхня пряма, верхнябокова.

**Нижня пряма подача.** Займающийся стоїтьобличчям до сітки. Ноги розставлені на ширину плеч і согнуті. Одна нога на половину кроку виставлена вперед. Ліва рука зігнута в ліктуі винесена вперед перед тулубом, м***`***яч лежить на долоні. Права рука готується до замаху. Ігрок дивиться уперед. М***`***яч лівоюрукою плавно підкидаєуверх. Одночасно з підкиданням м***`***яча правою рукоювиконується замах назад-вниз. При зниженнім***`***ячананести удар снизу- позаду. Кість у момент удару закріплена, пальці прижаті. Вага тіла переноситься зіпозаду стоящей ноги на попереду стоячу. Після удару рука витягується в направленніруху м***`***яча.

***4.Що таке передача м`яча?***

Правильна відповідь: ***Передача мяча***-технічний прийом, за допомогою якого м***`***яч направляється партнеру для продовження гриабопереправляється на сторону суперника.Розрізняють передачім***`***яча: двомя руками зверху, двомя руками знизу, одноюрукоюзверху.

***5.Які ви знаете передачі?***

Правильна відповідь:**передачі двома руками зверху, двома руками знизу.**

Найбільш поширеною є **передача двома руками зверху**. Її головні переваги полягають в надійності і точності. При виконанні цієї передачі ноги гравця зігнуті в колінах, руки винесені перед особою так, що великі пальці знаходяться приблизно на рівні очей. Грона рук злегка повернені всередину, кінці пальців утворюють овал у формі ковша. Пальці оптимально напружені. При наближенні м'яча стрічний рух до нього починають ноги – вони розгинаються в колінах і піднімають тіло гравця; потім руки, розгинаючись в ліктях, виконують стрічний рух до м'яча. Надалі руки і ноги випрямляються до кінця, руки витягуються у напрямі передачі.

***6.Що таке прийом м`яча?***

 Правильна відповідь:***Прийом м'яча*** – технічний прийом захисту, що дозволяє

залишити м'яч в грі після нападаючих дій суперників. Розрізняють прийом м'яча: двома руками знизу, двома руками зверху, однією рукою знизу.

***7.Які ви знаете прийоми м`яча?***

Правильна відповідь:Основним в сучасному волейболі є прийом **м'яча двома руками знизу.** Він є найбільш надійним проти могутнього нападу, проти сильних ударів і подач. При цьому способі прийому м'яча тулуб вертикальний або злегка нахилений вперед, прямі руки опущені вперед – вниз, лікті зближують, кисті разом. М'яч приймається на передпліччя ближче до грон рук. Злегка напружені прямі руки нешвидким рухом в плечових суглобах піднімаються назустріч м'ячу; ноги у момент прийому випрямляються і тулуб піднімається. Корисно (волейболістам, що особливо починають) після прийому м'яча виконувати деякий супровід м'яча руками: це дозволить краще засвоїти рух, прийнявши м'яч, точно адресувати його партнерам.

Прийом м'яча **двома руками зверху** застосовується проти м'ячів, що не сильно летять, а також у випадках, коли інший спосіб прийому не раціональний.

Прийом м'яча **однією рукою знизу** вважається неточним і застосовується порівняно рідко, але, якщо м'яч летить далеко від гравця і іншим способом його прийняти неможливо, волейболіст вимушений використовувати цей прийом.

***8.Які фізичні якості розвиваються під час гри у волейбол?***

Правильна відповідь: спритність, швидкість, спеціальні: гнучкість, сила, витривалість.

**Питання – тести**

**з теми «ВОЛЕЙБОЛ»**

**7 клас.**

**1.Хто винахідник волейболу ?**

 а) Вільям Морган ;

б) Альфред Холстед;

в) Джеймс Нейсміт.

**2.Що означає волейбол в перекладі ?**

а) легкий м’яч;

б) падаючий м’яч;

в) літаючий м’яч.

**3. Коли волейбол з’явився на Україні?**

а) в 1899 році;

б) в 1925році;

в) в 1970 році.

**4.Яким повинен бути м’яч ?**

а) сферичної форми, темний, вага 400-450г;

б)круглим, однокольоровим, світлим , вага 260-280г;

в) овальним , світлим , вага 600-650г.

**5. Хто має право ставити блок ?**

а) гравці лінії нападу, зони 2,3,4 ;

б) гравці лінії захисту, зони 5,6,1;

в) гравці першої і другої лінії.

**6.Коли волейбол включили в програму Олімпійських ігор ?**

а) в 1957 році ;

б) в 1964 році ;

в) в 1968 році.

**7. Хто був першими Олімпійськими призерами ?**

а) збірна Франції, та Чехословаків;

б) збірна Польщі , та Англії;

в) збірна СССР, та Японії.

**8. Коли з’явилася Міжнародна федерація волейболу (ФІВБ) ?**

а) в 1934 році ;

б) в 1950 році ;

в) в 1947 році.

**9. Розмітка волейбольного поля ?**

а) ширина ліній 5см ( передня , бічна, центральна, смуга лінії нападу ) ;

б) ширина ліній 5см ( передня , бічна, центральна, смуга штрафного кидка, смуга трьох очкової зони ) ;

**10.Приймання і передача м’яча ?**

а) команда повинна вибити м’яч в аут;

б) команда повинна дозволити впасти м’ячу на підлогу ;

в)команда повинна відбити м’яч суперника, не дати впасти на своїй половині, зробити при цьому не більше 3 ударів.

**11.Хто може звернутися до судді з проханням про надання перерви ?**

а) любий учасник гри;

б) капітан команди або тренер;

в) вболівальники.

**12.Кількість гравців на полі ?**

а) 8 гравців;

б) 6 гравців;

в) 9 гравців;

**Відповіді**

**1.Хто винахідник волейболу ?**

 а) Вільям Морган ;

б) Альфред Холстед;

в) Джеймс Нейсміт.

**2.Що означає волейбол в перекладі ?**

а) легкий м’яч;

б) падаючий м’яч;

в) літаючий м’яч.

**3. Коли волейбол з’явився на Україні?**

а) в 1899 році;

б) в 1925році;

в) в 1970 році.

**4.Яким повинен бути м’яч ?**

а) сферичної форми, темний, вага 400-450г;

б)круглим, однокольоровим, світлим , вага 260-280г;

в) овальним , світлим , вага 600-650г.

**5. Хто має право ставити блок ?**

а) гравці лінії нападу, зони 2,3,4 ;

б) гравці лінії захисту, зони 5,6,1;

в) гравці першої і другої лінії.

**6.Коли волейбол включили в програму Олімпійських ігор ?**

а) в 1957 році ;

б) в 1964 році ;

в) в 1968 році.

**7. Хто був першими Олімпійськими призерами ?**

а) збірна Франції, та Чехословаків;

б) збірна Польщі , та Англії;

в) збірна СССР, та Японії.

**8. Коли з’явилася Міжнародна федерація волейболу (ФІВБ) ?**

а) в 1934 році ;

б) в 1950 році ;

в) в 1947 році.

**9. Розмітка волейбольного поля ?**

а) ширина ліній 5см ( передня , бічна, центральна, смуга лінії нападу ) ;

б) ширина ліній 5см ( передня , бічна, центральна, смуга штрафного кидка, смуга трьох очкової зони ) ;

**10.Приймання і передача м’яча ?**

а) команда повинна вибити м’яч в аут;

б) команда повинна дозволити впасти м’ячу на підлогу ;

в)команда повинна відбити м’яч суперника, не дати впасти на своїй половині, зробити при цьому не більше 3 ударів.

**11.Хто може звернутися до судді з проханням про надання перерви ?**

а) любий учасник гри;

б) капітан команди або тренер;

в) вболівальники.

**12.Кількість гравців на полі ?**

а) 8 гравців;

б) 6 гравців;

в) 9 гравців;